



Preparándose para el Fin de la Vida

ARTÍCULO PRINCIPAL

Dé Tranquilidad a sus Seres Queridos

Margie y Don, una pareja en sus 80, viven bastante contentos en su casa de 50 años en Pennsylvania Central. Manejan sus propios asuntos financieros, atienden a la iglesia y gozan frecuentes visitas de sus hijos y nietos. Margie y Don duermen noches tranquilas sabiendo que cualquier enfermedad o accidente deje a uno o a los dos incapacitados de hacer sus propias decisiones, sus hijos no tendrán la carga de tener que adivinar cuáles podrían ser tales decisiones. La pareja ha dado a sus hijos el regalo de haber planeado anticipadamente. Es un gesto amable que puede eliminar incertidumbre, especulación y desacuerdos dentro de la familia, y facilita a los proveedores de asistencia a honrar sus deseos.

La pareja de Pennsylvania ha preparado y firmado documentos conocidos como "directivas avanzadas", y ha informado a sus hijos del sitio donde se encuentran. Estos documentos incluyen un testamento viviente y un poder para asuntos de salud. Las directivas de Margie y Don comunican sus deseos, que incluyen:

- Las clases de tratamientos médicos que quieren y no quieren para extender o mantener sus vidas en condiciones terminales.
- La(s) persona(s) indicada(s) para hacer decisiones para cada uno de ellos y para los dos si se encuentran heridos en el mismo accidente.
- Las clases de alivio y cuidado que quieren, tales como medidas para reducir el dolor y el sufrimiento.
- Preferencias basadas en su religión.

Siguiendo el ejemplo de un vecino cuyos hijos se beneficiaron de tal planeación, Margie y Don trajeron a colación el asunto de sus directivas avanzadas con la familia en una forma positiva. Bastante renuentes y resistentes a tal conversación al comienzo, sus hijos e hijas entendieron que ellos querían tener tal conversación tanto por su paz mental como por el beneficio para sus hijos. Una vez iniciado el asunto, los hijos estaban agradecidos y aliviados. Sabían que si algún día tenían que hacer decisiones por sus padres, no iban a tener que preguntarse si estaban haciendo "lo correcto".

Planificación

La planificación avanzada es la mejor forma de prepararse para las decisiones difíciles. Sabiendo que las preferencias financieras, legales y de salud se han expresado, puede aliviar el estrés durante los tiempos difíciles. Varios asuntos deben considerarse cuidadosamente al planear anticipadamente el plan de cuidados:

- **Preferencias.** Es importante hacer conocer sus preferencias claramente a los miembros de familia, doctores y otros a su alrededor. Estas preferencias incluyen directivas médicas, que pueden ser comunicadas asignando un poder para decisiones médicas y/o creando un testamento viviente. Las preferencias también incluyen sus deseos y pedimentos con relación al funeral y servicios fúnebres.

-
- **Documentos Financieros y Legales.** El crear un testamento puede asegurar que los deseos específicos de un individuo para la división de su herencia habrán de ser cumplidos. Toda la información importante relacionada con cuentas de banco, IRAs, y compromisos financieros deberían ponerse a disposición de un miembro de familia designado, amigo, abogado, u otra persona que sirva como ejecutor de la herencia. Documentos legales adicionales tales como certificados de nacimiento y licencias de matrimonio deberían también hacerse disponibles.
 - **Ayuda con la Planificación.** Hay diferentes clases de profesionales que pueden asistir en la creación de las directivas avanzadas que ayudan a ver que los deseos de un individuo sean respetados. Abogados y miembros de la iglesia son ejemplos obvios. Algunos consejeros y trabajadores sociales - especialmente aquellos que trabajan para los servicios de hospicio - son eminentemente idóneos para ofrecer guía a lo largo del proceso de planificación avanzada. Los profesionales del Hospicio pueden contestar preguntas sobre lo que se puede esperar, proveer apoyo para las conversaciones sensitivas con familiares y amigos y ayudar a manejar la tristeza, dolor y otros sentimientos complejos.

Recursos Adicionales

- La página Internet de la Administración de Asuntos sobre la Vejez de los EE.UU., www.aoa.gov, tiene conexiones a recursos para fin-de-la-vida.
- La Organización Nacional de Hospicio y Cuidado Paliativo puede alcanzarse llamando al 1-800-658-8898 o visitando su página Internet www.nhpco.org.
- Varias publicaciones excelentes en la serie Vida Completa (*Complete Life Series*), desarrollada con subvención de la Administración de Asuntos sobre la Vejez, se encuentran en el Internet en el Centro de Asuntos sobre la Vejez de la Universidad de Hawaii en www.hawaii.edu/aging.

Cuando el país celebre el Mes del Norteamericano Mayor en mayo, Ud. puede aprender más sobre el cuidado en el hogar y la comunidad y otros tópicos, visitando www.aoa.gov. El tema del Mes del Norteamericano Mayor - "¡Celebre la Longevidad!" - hace resaltar el objetivo de las organizaciones en toda la Red para Personas Mayores para ayudar a que los norteamericanos mayores se mantengan sanos y activos por más tiempo. Para información sobre recursos locales, contacte el Localizador de Servicios para Personas Mayores al 1-800-677-1116, o visite www.eldercare.gov.

